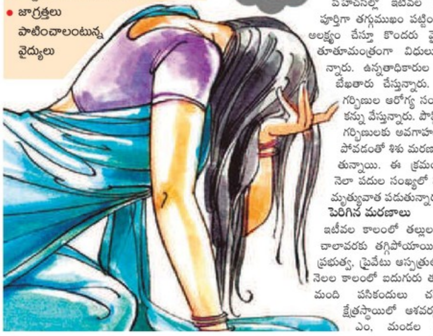
గర్భశోకం



పౌష్టికాహారం లోపం శిశువుల ప్రాణాలను కబళిస్తోంది. అవగాహన లేకపోవడమే గర్భిణులకు శాపంగా మారుతోంది. సక్రమంగా బలవర్ధకమైన పదార్థాలను భుజించకపోవడమే కడుపు కోతకు కారణవుతోంది. పల్లెలు.. పట్టణాలు అనే తేడా లేకుండా తల్లిదండ్రులను కలవరపెడుతోంది. ఈ క్రమంలో గర్భిణులు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పసికందులు ఆరోగ్యకరంగా జన్మించాలంటే చక్కటి పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించినా బిడ్డ ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- కలవరపెడుతున్న శిశు మరణాలు
- గత ఆరు నెలల్లో 73 మంది మృతి
- పౌష్టికాహార లోపమే కారణం
- జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు



కాణిపాకం: ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు జరిగేలా చూడాలని స్పష్టంగా ఆదేశాలున్నాయి. పీహెచ్‌సీలో కూడా సుఖ ప్రసవాలు చేయాలని నిబంధనలు ఉన్నాయి. అయితే పీహెచ్‌సీల్లో ఇటీవల ఈ సంఖ్య పూర్తిగా తగ్గుముఖం పట్టింది. లక్ష్యాన్ని అలక్ష్యం చేస్తూ కొందరు వైద్యసిబ్బంది తూతూమంత్రంగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలను బేఖతారు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గర్భిణుల ఆరోగ్య సంరక్షణపై శీత కన్ను వేస్తున్నారు. పౌష్టికాహారంపై గర్భిణులకు అవగాహన కల్పించకపోవడంతో శిశు మరణాలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి నెలా పదుల సంఖ్యలో పసికందులు మృత్యువాత పడుతున్నారు.

పెరిగిన మరణాలు

ఇటీవల కాలంలో తల్లుల మరణాలు చాలావరకు తగ్గిపోయాయి. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో గత ఆరు నెలల కాలంలో ఐదుగురు తల్లులు, 73 మంది పసికందులు చనిపోయారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఆశవర్కర్లు, ఏఎన్‌ఎం, మండల వైద్యాధికారి బాధ్యతలు విస్మరించడంతోనే ఈ దుస్థితి దాపురిస్తోందని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు.



జిల్లా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలోని డెలివరీ వార్డులో బాలింతలు

కారణాలు ఇలా..

- సరైన వైద్యం అందకపోవడం. నెలలు నిండక ముందే ప్రసవం కావడం.
- తక్కువ బరువుతో బిడ్డ జన్మించడం
- జన్యు లోపాలు, గుండెకు రంధ్రాలు వంటి కారణాలు.
- పౌష్టికాహార లోపంతో శిశువు సక్రమంగా ఎదగకపోవడం.
- శ్వాసకోశ సమస్యలుజ

గతంలో న్యూట్రీషన్ కిట్‌ల పంపిణీ

ఇటీవలి కాలంలో గర్భిణులు 50 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధ పడుతున్నారు. కొందరిలో హైబీపీ, డయాబెటిక్, థైరాయిడ్, మూర్ఛ వంటి సమస్యలు ఉంటున్నాయి. దీని వల్ల పుట్టబోయే పిల్లలు అనారోగ్యంతో, ఒక్కోసారి మృత శిశువుగా కూడా జన్మిస్తున్నారు. దీన్ని అధిగమించేందుకు గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం గర్భిణులకు క్రమం తప్పకుండా న్యూట్రీషన్ కిట్లను విధిగా పంపిణీ చేసింది.

పౌష్టికాహారమే శ్రీరామరక్ష...

కడుపులో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే గర్భిణులు పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. అయితే నిరుపేదలు, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళలు పోషక విలువలున్న ఆహారంపై దృష్టిపెట్టడం లేదు. గర్భం దాల్చిన నాటి నుంచి ప్రతినెలా వైద్యులను సంప్రదించి, మందులు వాడాలి. కానీ, వారు తీరిక దొరికినప్పుడే ఆస్పత్రికి వెళుతున్నారు. ఇష్టానుసారంగా మందులు వాడుతున్నారు.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

- గర్భిణుల విషయంలో ప్రభుత్వ వైద్య సిబ్బంది ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసు కోవాలి.
- ప్రతినెలా ఆశవర్కర్లు, ఏఎన్‌ఎంలు పర్యవేక్షించాలి. క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయాలి.
- గర్భిణులు యోగా, ధ్యానం చేయడం, ప్రతీరోజు 20 నిమిషాల నడక ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.
- గర్భం దాల్చిన మూడు నెలలకు, ఆరు నెలలకు పిండం ఎలా ఉందని స్కానింగ్ ద్వారా తెలుసుకోవాలి.
- బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే మంచిదనే విషయాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి.

అలసత్వమే ప్రమాదకరం



గర్భిణీలు సకాలంలో ఆరోగ్య కేంద్రాలను సంప్రదించి పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. విధిగా వైద్యసేవలు తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదు. ఈ అలసత్వమే ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. గర్భిణులు క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో జిల్లా, ఏరియా ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారు. వారికి అత్యవసర వైద్యం అందించి, డెలివరీ చేస్తున్నాం. క్రిటికల్ కేసుల్లో ఎక్కువగా శిశువులపై ప్రభావం పడుతోంది. ఆస్పత్రిలో ఉన్న సౌకర్యాలతో ఎక్కువ మందిని కాపాడుతున్నాం.

–డాక్టర్ ప్రభావతి, ఇన్‌చార్జి డీసీహెచ్‌ఎస్, చిత్తూరు

క్లుప్తంగా

అట్టహాసంగా దుర్యోధన వధ

తవణంపల్లె: స్థానిక ద్రౌపదీ సమేత ధర్మరాజ స్వామి ఆలయంలో 119వ మహాభారత యజ్ఞంలో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం దుర్యోధన వధ ఘట్టాన్ని అట్టహాసంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ద్రౌపదీదేవి, పాండవుల విగ్రహాలకు అభిషేకం, పూజలు చేశారు. అనంతరం మట్టితో తయారుచేసిన దుర్యోధనుడి బొమ్మ దగ్గరకి విగ్రహాలను ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చారు. మడుగులో దాగివున్న దురోధ్యనుడిని బయటకు లాక్కొచ్చి వధించే ఘట్టం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. దుర్యోధన వధ అనంతరం మట్టి కోసం భక్తులు పోటీ పడ్డారు. సోమవారం ధర్మరాజస్వామి పట్టాభిషేకం, అగ్నిగుండ ప్రవేశంతో మహాభారత యజ్ఞం ముగుస్తుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

6 నుంచి ఏపీటీఎఫ్ మహాసభ



పోస్టర్ ఆవిష్కరిస్తున్న ఏపీటీఎఫ్ నాయకులు

చిత్తూరు కలెక్టరేట్: విజయనగరంలో అక్టోబర్ 6 నుంచి 8వ తేదీ వరకు ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర మహాసభ నిర్వహించనున్నట్లు సంఘం రాష్ట్ర అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి చెంగల్‌రాయ మందడి తెలిపారు. ఆదివారం బాపు బాల భవన్ లో రాష్ట్ర మహా సభ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ మహాసభకు పెద్దసంఖ్యలో టీచర్లు హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కిరణ్ కుమార్, చిట్టిబాబు పాల్గొన్నారు.

నేడు కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో 'గ్రీవెన్స్'

చిత్తూరు అర్బన్: చిత్తూరు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (గ్రీవెన్స్‌డే) నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ నరసింహ ప్రసాద్ తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

ప్లాస్టిక్ నివారణకు కృషి



సంచులు పంపిణీ చేస్తున్న నేతలు

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: ప్లాస్టిక్ నివారణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని బీజేపీ నాయకులు తెలిపారు. స్వచ్ఛతా హీ సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం ఆ పార్టీ చిత్తూరు సెంట్రల్ అధ్యక్షుడు షణ్ముగం ఆధ్వర్యంలో కూరగాయల మార్కెట్ వద్ద గుడ్డ సంచులను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు జగదీశ్వరనాయుడు, మాజీ ఎంపీ దుర్గ, నాయకులు రామభద్ర, గోకుల్ పాల్గొన్నారు.

3 నుంచి నవరాత్రి ఉత్సవాలు

కాణిపాకం: కాణిపాకంలోని శ్రీవరసిద్ధి వినాయక స్వామి దేవస్థాన అనుబంధ ఆలయం మరగదాంభికా సమేత శ్రీమణికంఠేశ్వరస్వామి ఆలయంలో అక్టోబర్ 3వ తేదీ నుంచి నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఈఓ గురుప్రసాద్ తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి రోజూ సాయంత్రం కుంకుమార్చన, రాత్రి గ్రామోత్సవం జరిపించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఉత్సవాల సందర్భంవగా అమ్మవారు 3న సరస్వతీదేవి అలంకారంలో, 4న లక్ష్మీదేవి, 5న రాజరాజేశ్వరిదేవి , 6న కుంభాదేవి, 7న గాయత్రిదేవి, 8న అన్నపూర్ణాదేవి, 9న కాత్యాయనిదేవి , 10న బాలత్రిపుర సుందరిదేవి , 11న దుర్గాదేవి, 12వ తేదీన మహిషాసురమర్దిని అలంకారంలో దర్శనమివ్వనున్నట్లు వివరించారు.

ఐరాల: మండలంలోని వైఎస్ గేటులో వెలసిన చాముండేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయంలో అక్టోబర్ 3 నుంచి 11వ తేదీ వరకు దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ నిర్వాహకులు తెలిపారు. 3న ఉదయం 3.45 నుంచి 4.45 గంటల లోపు గణపతి కలశారాధన, ధ్వజారోహణం వైభవంగా జరిపించనున్నట్లు వెల్లడించారు.. అమ్మవారికి తొమ్మిది రోజుల పాటు ప్రత్యేక పూజలు, అలంకరణలు ఉంటాయన్నారు. 3న బాలత్రిపురసుందరిదేవి అలంకారంలో, 4న గాయత్రిదేవి, 5న అన్నపూర్ణదేవి, 6న సౌభాగ్యలక్ష్మి, 7న లలిత త్రిపురసుందరి, 8న దుర్గాదేవి, 9న సరస్వతీవివీ, 10న శ్రీమహాలక్ష్మి, 11న చాముండేశ్వరిదేవి అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమివ్వనున్నట్లు వివరించారు.

దోమల నివారణకు డిమాండ్

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: నగరంలో దోమల విపరీతంగా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయని, దీంతో ప్రజలు రోగాల బారిన పడుతున్నారని, దోమల నివారణకు కార్పొరేషన్ అధికారులు వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి నాగరాజన్ డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం చిత్తూరులో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వర్షాల కారణంగా చిత్తూరులో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ అధ్వానంగా మారిందన్నారు. ముఖ్యంగా మంగసంద్రం హౌసింగ్ కాలనీ, పెద్ద దళితవాడ, ఇరువారం, జానకారపల్లె ,అంబేద్కర్ నగర్, కట్టమంచి, తేనెబండ దళితవాడ, తోటపాళ్యం, వెంగళరావు కాలనీ, స్కావెంజర్స్ కాలనీ, శ్రీనివాసనగర్ ,కుమార్ నగర్ కాలనీ, తంగవేలు కాలనీ ,ఇందిరమ్మ కాలనీ, చవటపల్లె, ఇందిరమ్మ నగర్ , వన్నియర్ బ్లాక్ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా తయారైందని వివరించారు. మురుగు నిల్వ చేరడంతో దోమలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయని వెల్లడించారు. సమావేశంలో మణి, శ్రీనివాసులు, రమాదేవి, లతారెడ్డి, గిరిజ, చాంద్ భాషా, పద్మ, సుశీలమ్మ పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న నాగరాజన్

అదుపులోకి అతిసారం



మాట్లాడుతున్న వైద్యాధికారులు

తవణంపల్లె: మండలంలోని కొత్త గొల్లపల్లెలో వారం రోజులుగా విజృంభించిన అతిసారం ఆదివారం నాటికి అదుపులోకి వచ్చింది. తాగునీరు కలుషితం కావడంతో పెద్దసంఖ్యలో గ్రామస్తులు అతిసారం బారిన పడ్డారు. దీంతో మండల వైద్యాధికారులు ప్రియాంక, మోహన్‌వేలు, కేశవ నారాయణ ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. సకాలంలో మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించడంతో రోగులు బయటపడ్డారు. ఈ క్రమంలోనే అతిసారం అదుపులోకి రావడంతో గ్రామస్తులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యులు మాట్లాడుతూ వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గిన వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలని సూచించారు. తాగునీరు కలుషితం కాకుండా పంచాయతీ అధికారులు తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రస్తుతం గ్రామంలో ప్రజల ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని తెలిపారు.

ప్రభాకర్ సేవలు మరువలేం



ప్రభాకర్‌ను సన్మానిస్తున్న జెడ్పీ సీఈఓ తదితరులు

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: పాకాల ఎంపీడీఓ, పంచాయతీరాజ్ మినిస్టీరియల్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు పీఎంఆర్ ప్రభాకర్ సేవలు మరువలేమని జెడ్పీ సీఈఓ రవికుమార్‌నాయుడు తెలిపారు. ఆదివారం జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ప్రభాకర్ ఉద్యోగ విరమణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సీఈఓ మాట్లాడుతూ పంచాయతీరాజ్‌లో ప్రభాకర్ 37 ఏళ్లపాటు సేవలందించారన్నారు. యూనియన్ పరంగా ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేశారని కొనియాడారు. అనంతరం ప్రభాకర్‌ను ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు చెంచురత్నం, శశి, లయన్స్ క్లబ్ డైరెక్టర్ పార్థసారథినాయుడు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు

బంగారుపాళెం: మొగిలి ఘాట్‌లో ప్రమాదాల నివారణ కోసం వాహనాల వేగ నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టినట్లు సీఐ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ మొగిలి ఘాట్‌లో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో కలెక్టర్, ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు పలమనేరు డీఎస్పీ ప్రభాకర్ పర్యవేక్షణలో 'ఇంట్రాసెప్టార్' వాహనం ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. దీంతో జాతీయ రహదారిపై వేగంగా వెళ్లే వాహనాలను గుర్తించి జరిమానా వేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఘాట్ రోడ్డులో ప్రమాదాలను కట్టడి చేసేందుకు వాహనాలు 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో వెళ్లేలా డ్రైవర్లకు స్పష్టంగా ఆదేశాలు ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. ఈ మేరకు వాహనదారులు జాగ్రత్తలు పాటించేలా అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



ఇంట్రాసెప్టార్ వాహనంతో పోలీసులు

న్యూరోలాజికల్ ప్రత్యేక క్యాంపులు

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): అపోలో క్లినిక్‌లో రెండు నెలలకు ఒకసారి చేపట్టే న్యూరోలాజికల్, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రత్యేక క్యాంపులను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వైద్యనిపుణుడు శ్రీకాంత్ శ్రీనివాసన్ కోరారు. ఆదివారం చిత్తూరు నగరంలోని అపోలో క్లినిక్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇటీవల కాలంలో నరాల బలహీనత, మానసిక రుగ్మతల సమస్యలు ప్రజలను ఎక్కువగా వేధిస్తున్నాయన్నారు. వీటికి అపోలో క్లినిక్‌లో చికిత్స అందిస్తున్నామని చెప్పారు. చిత్తూరువాసుల కోసం రెండు నెలలకు ఒకసారి ప్రత్యేక క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసి వైద్య సేవలను అందిస్తున్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యులు రమణరావు, ప్రసన్నకుమార్, పీఆర్‌ఓ కమురుద్దీన్ పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న శ్రీకాంత్ శ్రీనివాసన్

భక్తులతో బోయకొండ కిటకిట



ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ



ప్రత్యేక అలంకారంలో గంగమ్మ

చౌడేపల్లె: పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ బోయకొండ గంగమ్మ ఆలయంలో ఆదివారం భక్తుల రద్దీతో కిటకిటలాడింది. అమ్మవారి దర్శనం కోసం ఆంధ్ర, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల నుంచి దాదాపు 25 వేల మందికి పైగా అమ్మవారిని భక్తులు దర్శించుకున్నారని ఈఓ ఏకాంబరం తెలిపారు. అర్చకులు అమ్మవారిని ప్రత్యేక పూలు, బంగారు ఆభరణాలతో సుందరంగా ముస్తాబు చేశారు. కోరిన కోర్కెలు తీరిన భక్తులు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడంతోపాటు మొక్కులు చెల్లించారు. భక్తులకు ఉచిత తీర్థప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు.

వ్యాహ్యాళి.. వ్యాయామం



వాకింగ్ చేస్తున్న యువత



పుత్తూరు ఎస్‌ఆర్‌ఎస్ కళాశాల గ్రౌండ్‌లో వాకర్స్

నేటి పోటీ ప్రపంచంలో ప్రజలు యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడ్డారు. శారీరక శ్రమ చేయడమే మరిచిపోతున్నారు. ఇందుకు తగ్గట్టు ఆహార అలవాట్లలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే బీపీ, షుగర్ తదితర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఈ జాడ్యాలను వదిలించుకోవడానికి నడక ఒక్కటే మార్గమని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేస్తున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. వాకర్స్ అసోసియేషన్లు సైతం వెలుస్తున్నాయి. 22 ఏళ్ల క్రితమే పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసిన 83 ఏళ్ల డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి నేటికీ నడుస్తూ, అందరినీ ముందుండి నడిపిస్తున్నారు.

- రోజూ గంట నడకతో ఆరోగ్యం పదిలం
- నియంత్రణలో దీర్ఘకాలిక రోగాలు
- వాకర్స్ అసోసియేషన్ల స్థాపన

పుత్తూరు: ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న పెద్దల మాట నేడు ప్రతి ఒక్కరినీ నడపిస్తుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. తెల్లవారు జామున సూర్య కిరణాలు శరీరానికి విటమిన్–డి అందేలా చూస్తాయి. డి–విటమిన్ బరువు తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది. దీంతోపాటు గుండెకూ మేలు చేస్తోంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడంతో జీవక్రియల ప్రక్రియ సక్రమంగా ఉంటుంది. నీళ్లు ఎక్కువ తాగడంతో శరీరంలో కొవ్వు కేలరీలు అధిక శాతం కరుగుతాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి నడక ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది.

జాగింగ్ ఇలా చేయాలి

చిన్నపాటి పరుగుతో ఆరోగ్యం, శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌పై 40 నిమిషాల్లో 4 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా పరిగెత్తేటప్పుడు మొదట వార్మప్ కోసం నాలుగు రౌండ్లు (రౌండ్ 400 మీటర్లు) మామూలుగా నడవాలి. ఒక రౌండు వేగవంతమైన నడక, తర్వాత రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగు చేయాలి. తర్వాత ఒక రౌండు వేగం పెంచి నడిచి, చివరగా రెండు రౌండ్లు సాధారణమైన నడకతో వ్యాయామం ముగించాలి. ఇలా మొత్తం 10 రౌండ్లను పూర్తి చేయడానికి 40 నిమిషాలు సరిపోతాయి.



పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్ భవనం

పిల్లలను భాగస్వామ్యం చేయండి

జీవన విధానంలో వచ్చిన మార్పుల కారణంగా ఎక్కువ మంది ఊబకాయంతో బాధ పడుతున్నారు. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కేక్‌లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చాట్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్స్‌ను తీసుకోవడం ద్వారా చిన్నారులు, యువత చిన్న వయసులోనే వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి వారిని ప్రతిరోజూ నడిపించడం, ఆడించడం ద్వారా బీపీ, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచడంతోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేయవచ్చు. శారీరక శ్రమతో చిన్నారుల్లో ఎదుగుదల, ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది.

ఆదర్శంగా అసోసియేషన్లు

ఆరోగ్యంపై పెరిగిన శ్రద్ధ దృష్ట్యా నడుస్తూ, నలుగురిని కలుస్తూ, మరికొందరిని నడిపించడానికి పలు వాకర్స్ అసోసియేషన్లు వెలుస్తున్నాయి. 22 ఏళ్ల క్రితమే పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్ ఏర్పడింది. ఫౌండర్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి ఆధ్వర్యంలో అసోసియేషన్ పలు సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. నెలనెలా సమావేశాలు నిర్వహిస్తోంది. పలు రంగాల్లో విశిష్ట వ్యక్తులను పిలిపించి వారి ద్వారా అవగాహన కల్పిస్తూ, ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేస్తున్నారు. 200 మందికి పైగా సభ్యులు కలిగిన పుత్తూరు అసోసియేషన్ సొంత భవనాన్ని సైతం ఏర్పాటు చేసుకోగలిగింది. సంఘ సభ్యుడైన పట్టణానికి చెందిన డి.ఎస్.సుబ్రమణ్యం(చిన్నా) స్థలాన్ని విరాళంగా అందజేశారు. కైలాసపురానికి చెందిన వసంత తరుణ్‌కుమార్ భవన నిర్మాణానికి భూరివిరాళాన్ని అందజేశారు.

గుండె జబ్బులు రావు



క్రమం తప్పకుండా నడవడంతో శరీర బరువుతోపాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ ఉదయం అరగంట నుంచి గంట పాటు వాకింగ్ చేయడం ఎంతో ఉత్తమమైన వ్యాయామం.

– డాక్టర్. కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి, రిటైర్డ్ డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్

ఆగమోక్తంగా పవిత్రోత్సవాలు



పవిత్రాలు తీసుకువస్తున్న పురోహితులు



ప్రత్యేక అలంకరణలో స్వామి, అమ్మవార్లు

గంగవరం: మండలంలో టీటీడీ అనుబంధ పుణ్యక్షేత్రమైన కీలపట్ల శ్రీ కోనేటిరాయస్వామి ఆలయంలో పవిత్రోత్సవాలు వైఖానస ఆగమోక్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో మూడవ రోజు ఆదివారం స్వామివారికి పవిత్ర సమర్పణ గావించారు. స్వామివారి ఉత్సవాలు, ఏడాది పాటు జరిగిన కైంకర్యాలు, పూజా కార్యక్రమాల్లో తెలిసో తెలియకో జరిగిన దోషాలను నివారణకు పవిత్రోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్టు ఆలయ అర్చకులు తెలిపారు. కంకణంబట్టు ఏకే నరసింహాచార్యుల బృందం ఆధ్వర్యంలో విశేష హోమాలు చేశారు. తరువాత శ్రీదేవి భూదేవి సమేత కోనేటిరాయస్వామికి స్నపన తిరుమంజనం నిర్వహించారు. ఉత్సవమూర్తులను ప్రత్యేక వేదికపై కొలువుదీర్చి సుగంధ పరిమళ ద్రవ్యాలతో అభిషేకించారు. వివిధ రకాల పుష్పాలతో అలంకరణ చేసి ప్రధాన కలశంలోని పవిత్ర జలాలతో సహస్రాభిషేకం నిర్వహించారు. ఆపై పవిత్రాలకు ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసి మూలస్థానంలోని శ్రీ కోనేటిరాయస్వామికి, శ్రీలక్ష్మీ అమ్మవారికి, ఆలయ పరిసరాల్లోని ధ్వజస్తంభం వద్ద నవగ్రహ పూజా మండపంలో నవగ్రహాలకు, వినాయకస్వామి వారికి, ఆపై విమాన శిఖరానికి పవిత్రాలను సమర్పించారు. అనంతరం యాగశాలలో కొలువుదీరిన ఉత్సవమూర్తులకు మహా మంగళ హారతుల సమర్పణ అనంతరం పవిత్రాలను మూలస్థానంలోని స్వామి అమ్మవార్లకు, పరివార దేవతలకు సమర్పించారు. సాయంత్రం తిరుచ్చి వాహనంపై స్వామి అమ్మవార్లను కొలువుదీర్చి గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో టీటీడీ ఏఈఓ గోపీనాథ్, టెంపుల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నీరుకుండ గజేంద్ర, ఆలయ అర్చకులు దేవరాజాచార్యులతోపాటు రాజస్వామి బృందం పాల్గొంది.



తిరుమంజనం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు